

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Sód [mg] 1 833,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 56,2
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 50 g (DWU)	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 265,5 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 324 Sód [mg] 6 585,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 105,7
2026-01-13 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ) pomarańcza 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 629,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Sód [mg] 2 859,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 68,6
2026-01-14 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 703,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 126,9 Węglowodany ogółem [g] 323 Sód [mg] 1 938,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 96,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-15 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) ryż na sypko 200 g (BIA) jablko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g sałata 20 g ser topiony 40 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Sód [mg] 2 731,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 47,4
2026-01-16 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z pestką dyni 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jablko 150 g	Zupa kalafiorowa z zieloną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	twarożek z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	Energia [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Sód [mg] 2 054,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 68,6
2026-01-17 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieloną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z zieloną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) jablko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 156,1 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Sód [mg] 1 888,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 45,1
2026-01-18 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Energia [kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Sód [mg] 1 883,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 57,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIE) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 825,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Sód [mg] 1 890,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 75,7
2026-01-20 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z pieczonych warzyw z brokułem i ziołami 70 g sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot 250 g surówka z marchwi, seler,pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) papryka konserwowa 150 g ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 459,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sód [mg] 2 330,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 71